

## **Bolo integral de laranja**

por Nutricionista Michele Fracalossi

---

### **Ingredientes:**

- 1 xícará (chá) de farinha de aveia;
- 1 xicara (chá) de farinha de trigo integral;
- 1 xicara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 copo de suco de laranja natural;
- ½ xicara (chá) de óleo ou azeite;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- 3 ovos.

### **Calda:**

- 1 copo de suco de laranja natural;
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo.

## **Bolo integral de laranja**

por Nutricionista Michele Fracalossi

---

### **Preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador (com exceção do fermento que deve ser colocado por ultimo e misturado com colher), coloque em forma untada com óleo e farinha. Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.

### **Calda:**

Cozinhar o suco de laranja com o açúcar mascavo até engrossar.

Após esfriar, desenformar e cobrir com a calda.